Polar RS100™

使用説明書

RS100クイックガイド

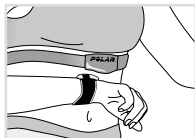
リストユニットのボタン

注：ボタンを短く押した場合と、長く押した場合（少なくとも1秒間）とでは動作が異なります。

Light

- バックライトが点灯します。
- 時刻モードと運動モードで、キーロックのオン／オフを切り換えます（長く押す。少なくとも 1 秒間）。キーロックは誤ってボタンを押してしまうのを防ぎます。

Stop

- その機能を停止、一時停止、またはキャンセルします。
- そのメニューを終了し、1 つ前のメニューレベルに戻ります。
- 運動モードを除くすべてのモードで、Time（時刻）モードに戻ります（長く押す。少なくとも 1 秒間）。
- 時刻モードではアラーム設定モードに入ります（長く押す。少なくとも 1 秒間）。

ハートタッチ機能

運動中にボタンを押さずに時刻やターゲットゾーン上限／下限値を見るには、リストユニットをトランスミッターの Polar のロゴに近づけます。

- 次のモードまたはメニューレベルへ移動します。
- 選択された値を大きくします。
- 運動記録モードと時刻モードでは、上の行の情報を切り換えます。
- 運動記録モードのとき、ターゲットゾーンアラームのオン／オフを切り換えます（長く押す。少なくとも 1 秒間）。

- ひとつ前のモードまたはメニューレベルへ移動します。
- 選択された値を小さくします。
- 運動記録モードでは、下の行の情報を切り換えます。

赤いボタン

- その機能を開始、確定、または承認します。
- 表示されているモードまたはメニューに入り、ひとつ下のメニューレベルへ移動します。
- 運動モードに入ります。
- 時刻モードから運動記録モードに入ります（長く押す。少なくとも 1 秒間）。

運動中の干渉

電磁干渉

高圧線、信号機、電車の高架路線、電気バスや路面電車、テレビ、自動車のエンジン、バイクコンピューター（電子回路を使った自転車用メーター）、一部のモーター駆動式エクササイズ機器、携帯電話などの近く、あるいは電動セキュリティゲートを通過するときなどに障害が起きることがあります。

エクササイズ機器

LED ディスプレイ、モーター、電気ブレーキなどの電子部品または電気部品を使用した一部のエクササイズ機器は、漂遊信号による干渉の原因になることがあります。こうした問題を解消するには、次のような手順で干渉を受けにくいリストユニットの位置を探してください：

1. トランスミッターを胸から外して、いつものようにエクササイズ機器を使用します。
2. リストユニットを動かして、漂遊信号による誤表示やハートマークの点滅が起きない場所を探します。多くの場合、干渉が最も強いのは機器のディスプレイパネルの正面で、ディスプレイの左右では比較的障害が起きにくくなります。
3. トランスミッターを胸に着け、可能な限りリストユニットを干渉のない位置に保つようにします。
4. それでもランニングコンピュータが正しく作動しない場合、そのエクササイズ機器は電気的なノイズが多すぎて、無線式の心拍数測定には適さない可能性があります。

混信

信号がコード化されていないと（♥マーク表示時）、リストユニットが1m（3ft）以内にあるすべてのトランスミッター信号を拾ってしまいます。複数のトランスミッターからコード化されていない信号を同時に受信すると、誤った値を表示する可能性があります。

ポラールランニングコンピュータの水中での使用

ランニングコンピュータには防水性があり、水泳時に装着することもできますが、ダイビングに使用することはできません。この防水性能を維持するため、水中ではリストユニットのボタンを操作しないでください。次のような理由から、水中では心拍数を測定する際に干渉を受けることがあります：

- 塩素剤を使っているプールの水や海水は、きわめて高い導電性を示します。このためトランスミッターの電極が短絡する可能性があり、トランスミッターが ECG 信号を検出できなくなることがあります。
- 飛び込みや競泳中の激しい筋肉の動きによって強い水の抵抗が生じ、体に装着したトランスミッターが正しい位置からずれて、ECG 信号を拾えなくなることがあります。

運動のリスクを最小限に

運動は多少のリスクを伴う可能性があります。定期的な運動プログラムを始める前に、あなたの健康状態に関する次の質問に答えてみてください。これらの質問のうち、どれかひとつでもイエスと答えた場合は、トレーニングプログラムを開始する前に医師に相談されることをお勧めします。

- 過去 5 年間、運動をしていませんでしたか？
- 血圧あるいは血中コレステロール値が高いですか？
- 何らかの疾病の症状がありますか？
- 血圧や心臓に関連する薬を服用していますか？
- 呼吸障害を伴う既往症がありますか？
- 重篤な病気または治療からの回復中ですか？
- ペースメーカーまたはその他の体内埋め込み型電子機器を使用していますか？
- 喫煙をしていますか？
- 妊娠していますか？

運動の強度だけでなく、心臓、血圧、喘息、呼吸器系などのための薬、向精神薬、あるいは一部の栄養ドリンク、アルコール、ニコチンも心拍数に影響を及ぼすことがあります。

運動中は体の反応に敏感になることが重要です。運動中に予想外の痛みや激しい疲労を感じる場合は、その運動を中止するか、より軽い強度にして続けることをお勧めします。

ペースメーカー、除細動器、またはその他の体内埋め込み型電子機器をお使いの方へのご注意。心臓ペースメーカーなどの医用電気機器を装着されている場合は、本製品はご使用できませんのでご注意ください。

皮膚に触れる物質に対してアレルギーをお持ちの方、またはこの製品を使用したことによるアレルギー反応の疑いがある方は、53 ページの「仕様」に記載されている製品の材質を確認してください。トランスミッターによる肌の過敏反応を避けるには、トランスミッターをシャツの上から装着してください。ただし、その場合は、正確に作動させるため電極の下にあたる部分のシャツをよく濡らしてください。

湿気と強い摩擦の複合的な影響によって、トランスミッター表面の黒い色が移り、淡い色の衣服に染みができることがあります。

目次

お客様へ

新製品のポラール RS100 ランニングコンピュータをお買い上げいただきまして、まことにありがとうございます。

ランニングコンピュータは、お客様の体の反応を運動にフィードバックすることを通じて、運動の目標を達成するお手伝いをいたします。このランニングコンピュータは、次のようなタスクを実行することができます：

プランニング

- トレーニングやさまざまな運動セッションを心拍数に基づいた計画的なものにします。

ペースの設定と強度の管理

- 心拍数は運動の強度の正確な指標であり、どのくらいハードに運動しているかを知らせてくれます。心拍数を利用して、運動を維持できるペースを設定してください。

安全性

- 運動中の心拍数をモニターすれば、強度の高すぎる運動やオーバートレーニングを避けられます。

進歩の確認

- 心拍数によって、運動能力レベルの改善を客観的に測定することができます。運動能力が改善されると、同じ速度、タイム／距離で走っても心拍数は低くなります。

環境への適応

- 心拍数は体にはたらく内的な要因や外的な要因に反応します（たとえば、ストレス、睡眠不足、高度、気温など）。ランニングコンピュータを利用すれば、さまざまに変化する条件の中でも運動の質を保つことができます。

この使用説明書をよくお読みになり、ランニングコンピュータの使い方を十分に理解してください。また、この使用説明書には製品のお手入れに関するセクションも含まれています。

ランニングコンピュータを活用して、楽しみながら成功を手にしましょう！

1. ポラール RS100 ランニングコンピュータについて

1.1　製品の構成

ポラール RS100 ランニングコンピュータのパッケージは、次のようなパーツで構成されています：

リストユニット

リストユニットは運動中の心拍数や運動データを表示し、記録します。パーソナルな設定値をリストユニットに入力しておくと、運動の終了後に各種の情報を分析することができます。

Polar WearLink+ トランスミッター

トレーニングコンピュータに心拍数信号を転送します。トランスミッターはコネクターとストラップとで構成されています。

1.2 ポラールRS100を初めて使用する場合

Basic Settings（基本設定）モード（時刻、日付、単位、パーソナルな設定）で、設定値を入力してください。

基本設定の入力方法

パーソナルな情報を正確に入力しておけば、パフォーマンスに基づいた正しいフィードバック（カロリー消費量、OwnZone の判定など）が得られます。

いずれかのボタンを押して、リストユニットを起動します。いったんリストユニットを起動すると、作動を止めることはできません。ディスプレイには数字や文字がいっせいに表示されます。

1. **赤い**ボタンを押します。**Settings**（設定）が表示されます。
2. **赤い**ボタンを押して、次ページからの各ステップに従ってください。

注：

- 値を調整するとき、▲/▼ボタンを長く押すと、数字のスクロールが速くなります。
- 電池を交換した後、またはリストユニットをリセットした後、この基本設定で設定し直す必要があるのは時刻と日付だけです。**Stop**ボタンを長く押すことで、その他の設定をスキップできます。

表示内容：	▲または▼を押して設定	赤いボタンを押して確定
3.**Time Set** • 12h/24h	▲ / ▼ • 12 時間表示か 24 時間表示のいずれかを選択してください。	**赤い**ボタン
• AM/PM（12 時間表示の場合）	▲ / ▼ • AM または PM のいずれかを選択してください。	**赤い**ボタン
• Hours	▲ / ▼ • 「時」を合わせてください。	**赤い**ボタン
• Minutes	▲ / ▼ • 「分」を合わせてください。	**赤い**ボタン
注：日付の表示は選択された時刻表示形式によって変わります（24時間表示：日 - 月 - 年／12時間表示：月 - 日 - 年）。		
4.**Date Set** • Day/Month	▲ / ▼ • 日（24 時間表示の場合）または月（12 時間表示の場合）を合わせてください。	**赤い**ボタン
• Month/Day	▲ / ▼ • 月（24 時間表示の場合）または日（12 時間表示の場合）を合わせてください。	**赤い**ボタン
• Year	▲ / ▼ • 年を合わせてください。	**赤い**ボタン

表示内容：	▲または▼を押して設定	赤いボタンを押して確定
5. **Unit** • Unit 1 (kg/cm) ／ Unit 2 (lb/ft)	▲ / ▼ • 単位を選択してください。	**赤い**ボタン
6. **Weight** • kg/lbs	▲ / ▼ • 体重の値に合わせてください。	**赤い**ボタン
注：単位を選び直すには、体重または身長設定の表示から**Light**ボタンを長く押します。		
7. **Height** • cm/ft	▲ / ▼ • 身長の値に合わせてください。	**赤い**ボタン
• inch (Unit 2)	▲ / ▼	**赤い**ボタン
8. **Birthday** • Day/Month	▲ / ▼ • 日（24 時間表示の場合）または月（12 時間表示の場合）を合わせてください。	**赤い**ボタン
• Month/Day	▲ / ▼ • 月（24 時間表示の場合）または日（12 時間表示の場合）を合わせてください。	**赤い**ボタン
• Year	▲ / ▼ • 年を合わせてください。	**赤い**ボタン

表示内容：	▲または▼を押して設定	赤いボタンを押して確定
9. **Sex** • MALE/FEMALE	▲ / ▼ • 性別を選択してください。	**赤い**ボタン

- **Settings done**（設定完了）が表示されます。設定を変えるには、Settings done が表示されている間に希望の設定項目に戻るまで **Stop** ボタンを押してください。
- 設定を確定するには、**赤い**ボタンを押すか、ディスプレイが自動的に時刻モードに切り換わるまでそのまま待ちます。

2.1 トランスミッターを装着する

心拍数を測定するには、トランスミッターを装着する必要があります。

1.

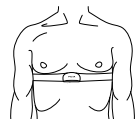
1． ストラップの電極部分を水で濡らし十分湿らせます。

2.

2． ストラップにコネクターを取り付けます。 ストラップをアンダーバスト部分に装着し、

3.

3． ぴったりとフィットして苦しくない程度に長さを調節します。

4.

4． 湿らせた電極の部分が肌に密着し、POLAR のロゴが胸の中央部分で上下正しい向きになっていることを確認します。

コード化された心拍信号送信

心拍数をコード化して送信することにより、別の心拍計が近くにあっても、その干渉を軽減できます。コードサーチと心拍数のモニタリングが確実に行われるようにするため、リストユニットとトランスミッターの間の距離を 1 メートル（3 フィート）以内に保ってください。近くに他の心拍計を装着した人がいないこと、あるいは電磁干渉の発生源がないことを確かめます（電磁干渉の詳細については、4 ページの「使用上のご注意」をご覧ください）。

ハートマークの周囲の枠は、心拍信号の送信がコード化されていることを表します。

枠のない心拍記号は、心拍信号の送信がコード化されていないことを表します。
近くに何らかの干渉源がなければ、コード化されていないモードでも、心拍数測定機能は同じように機能します。

注：リストユニットが心拍数を表示しない場合は、トランスミッターの電極部が濡れていること、およびストラップが緩すぎないことを確認してください。リストユニットをトランスミッターのPolarのロゴに近づけると、再び心拍信号の検出を開始します。

2.2 運動を記録する

運動メニューには、Standby（スタンバイ）と Recording（記録）の 2 つのモードがあります。スタンバイモードでは、心拍数が表示されますが、運動は**記録されていません**。記録モードでは運動が記録され、ストップウォッチやその他の機能も作動します。

1. 14 ページの「トランスミッターを装着する」の解説に従って、トランスミッターを装着します。
2. 時刻モードから始めます。**赤い**ボタンを押してください。リストユニットは自動的に心拍を検出します。15 秒以内に心拍数と枠付きのハートマークが表示されます。
3. **Standby**（スタンバイ）のテキストと のマークが表示されます。リストユニットは自動的に心拍の検出を開始します。
4. **赤い**ボタンを押します。運動時間のカウントが始まり、運動の記録中であることを示すマーク が表示されます。これで記録モードに入りました。

注：スタンバイモードから▲ボタンを押すことにより、タイマーの設定（有効に設定されている場合）を確認できます。また、心拍数の表示形式（毎分の心拍数、または最大心拍数に対するパーセンテージ；%HR_{max}）を切り換えるには、▼ボタンを押します。

あるいは、時刻モードから**赤い**ボタンを長く押すことで、ただちに運動の記録を開始することもできます。

- デフォルトでは、心拍数ターゲットゾーンのマニュアル設定がオンになっています。心拍数の上限／下限値を変更するには、運動を始める前に 31 ページの解説に従って設定を変更してください。
- **OwnZone** が選択されている場合は、OwnZone 判定の手順が始まります。詳しくは 33 ページの「OwnZone による心拍数上限／下限値の判定」をご覧ください。
- OwnZone の判定をスキップして、以前に判定した OwnZone を使う場合は、ディスプレイに OZ ▸ ____ が表示されている間に**赤い**ボタンを押してください。まだ一度も OwnZone の判定を行っていない場合は、年齢に基づいて計算されたターゲットゾーンが採用されます。

2.3 運動中の機能

注：運動情報が保存されるのは、ストップウォッチが1分間以上作動したとき、または少なくとも1ラップが保存されたときだけです。

ターゲットゾーンアラーム信号音◂||| のオン／オフを切り換える：▲ ボタンを長く押します。◂|||はターゲットゾーンアラーム信号音が作動することを示します。

ターゲットゾーンアラーム:ターゲットゾーンアラームを利用すれば、つねに適切な強度で運動を行うことができます。心拍数ターゲットゾーン上限／下限値が有効に設定されていると、上限を超えたときや下限を下回ったときにリストユニットがアラームを鳴らします。ターゲットゾーンの上限／下限値は、Settings（設定）／ Limits（上限／下限値）メニューで設定できます。詳しくは 31 ページをご覧ください。ターゲットゾーンを外れると、心拍数の値が点滅し始め、心拍に合わせてリストユニットが信号音を発します。

注：心拍数の上限／下限値が無効に設定されている場合は、運動記録モードでターゲットゾーンアラームは作動せず、ターゲットゾーンに関する情報もサマリーファイルまたはファイルに保存されません。

時刻とターゲットゾーン上限／下限値を確認する：リストユニットをトランスミッターの Polar のロゴに近づけてください。時刻が 3 秒間表示され、続いて現在のターゲットゾーン上限／下限値が 3 秒間表示されます。

上の行の情報を変更する：以下の各情報を見るには、▲ ボタンを押します。

ラップタイム

時刻

カロリー（Cal）
それまでに燃焼したカロリー数
（キロカロリー）

タイマー 1 のタイム *
タイマー 1 が起動されて
いるときに表示されます。

タイマー 2 のタイム *
タイマー 2 が起動されて
いるときに表示されます。

* タイマーがオンになっている場合にのみ表示されます。
タイマーの詳細については、30ページをご覧ください。

注：基本設定でパーソナルな情報を設定していない場合、消費カロリーは計算されず、その表示画面もスキップします。

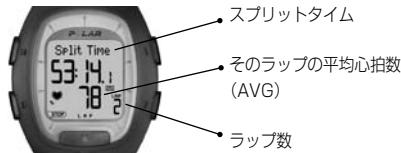
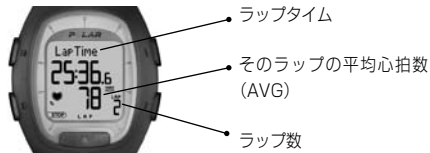
下の行の情報を変更する：以下の各情報を見るには、▼ ボタンを押します。

心拍数
（毎分の心拍数：bmp）

心拍数
（最大心拍数に対する
パーセンテージ：% HR）

表示例

たとえば、ロードレースやランニングイベントでは、最大心拍数に対するパーセンテージで示した心拍数とタイム（上の行にラップタイム、中央の行にスプリットタイム）をモニターするとよいでしょう。

ラップタイムとスプリットタイムを保存する：ラップタイムとスプリットタイムを保存するには、**赤い**ボタンを押してください。

ラップタイムとは、1 区間に要した時間を意味します。スプリットタイムとは、その運動を開始してからあるラップタイムが保存されるまでの経過時間です。

注：ラップ数が保存できる最大値（99）に達すると、**Lap Time FULL**（ラップタイムのメモリーがいっぱいになりました）のテキストが表示されます。また、最長記録時間（99時間59分59秒）を超えると、リストユニットが信号音を鳴らし、記録が一時停止され、**HALT**（停止）が表示されます。

運動を一時停止する：Stop ボタンを押してください。運動の記録、ストップウォッチ、その他の機能が一時停止します。▲ ボタンを押すと、上の行の情報を見ることができます。再開するには**赤い**ボタンを押します。

暗いところでの運動：運動の記録中に **Light** ボタンを押してバックライトを作動させると、その同じ運動セッションの間はいずれかのボタンを押すか、ハートタッチ機能を使用するたびに、自動的にバックライトが点灯します。

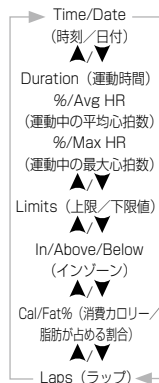
キーロック：**Light** ボタンを長く押すと、**Light** ボタンを除くすべてのボタンをロックしたり、そのロックを解除したりすることができます。**Locked**（ロックされました）または **Unlocked**（ロックが解除されました）が表示されます。キーロック機能は誤ってボタンを押してしまう可能性があるようなスポーツを行うときに便利です。

2.4 運動を終了してサマリーファイルを見る

1. **Stop** ボタンを押して、運動の記録を一時停止します。**Paused**（一時停止）とスタンバイのマーク が表示されます。
2. **Stop** ボタンを押します。**Summary FILE**（サマリーファイル）が表示されて、次のような情報のスクロールが始まります。

- Duration（運動時間）
- HR avg（平均心拍数）
- Limits（ターゲットゾーンの上限／下限値；上限／下限値が設定されている場合）
- In Zone（ターゲットゾーンの中で過ごした時間；上限／下限値が設定されている場合）
- Cal/Fat%（運動中に燃焼したカロリー数の合計値／燃焼したカロリーのうち脂肪が占める割合）

サマリーファイルのスクロールを終えると、リストユニットは自動的に時刻モードに戻ります。

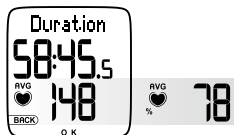
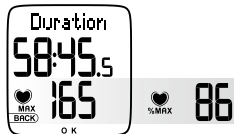
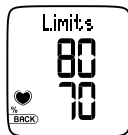
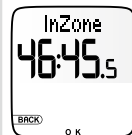
注：ディスプレイに表示される情報は、自動的に順次切り換わります。表示される情報を手動で切り換えるには、**赤い**ボタンを押します。サマリーファイルの確認を終えるときは、**Stop**ボタンを押してください。詳しい運動情報はファイルモードで見ることができます。

赤いボタンを押す

運動ファイルでは、運動セッションの記録中に収集された心拍数と運動情報を確認することができます。運動情報が保存されるのは、ストップウォッチが 1 分間以上作動したとき、または少なくとも 1 ラップが保存されたときのみです。

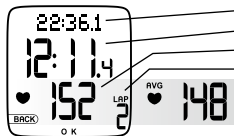
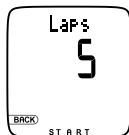
1. 時刻モードから、▲ ボタンを押します。**File**（ファイル）が表示されます。
2. **赤い**ボタンを押します。**Date**（日付）と **Time**（時刻）が交互に表示されます。
3. 記録された情報を閲覧するには、▲/▼ ボタンを押します。

記録された運動ファイル情報	
	記録した日付と運動を開始した時刻を交互に表示します。

注：交互に表示される情報の切り換えは自動的に行われます。速く表示を変えたい場合は、**赤い**ボタンを押してください。

記録された運動ファイル情報

画面	説明
Duration	記録された運動の持続時間 以下を交互に表示します： - 平均心拍数 - 最大心拍数に対する% - 最大心拍数 - 最大心拍数に対する%
Limits	心拍数ターゲットゾーンの上限／下限値（設定されている場合） **注**：心拍ビューモードの設定に応じて、心拍数ターゲットゾーンの上限／下限値は%HRまたはbpmで表示されます。詳しくは19ページをご覧ください。

記録された運動ファイル情報	
	以下を交互に表示します： 運動中のターゲットゾーンの - 上限／下限値の範囲内で過ごした時間 - 上限値より上で過ごした時間 - 下限値より下で過ごした時間 （上限／下限値が設定されている場合）
	運動中に燃焼したーカロリー数と燃焼した カロリーのうち脂肪が占める割合 *

* 脂肪消費の推定値は、トレーニングセッション中に消費された総キロカロリー（Cal）を用いて算出されます。脂肪が占める割合は10〜60%の間で変化します。たとえば、運動中の総エネルギー消費が245Calで脂肪の占める割合が45%であれば、その運動に必要とされたエネルギーの45%は脂肪から、55%は炭水化物から得たことになります。

記録された運動ファイル情報

運動中のラップ数

詳細なラップ情報を見るには、**赤い**ボタンを押します。

- **BestLap**（ベストラップ）のテキストと、そのラップタイム、ラップナンバーが表示されます。
- ラップ情報をスクロールするには、▲／▼ボタンを押します。
- ラップ情報の閲覧を終えるときは、**Stop** ボタンを押してください。

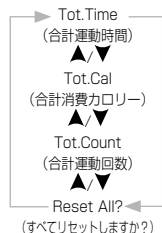
注：ベストラップの情報は、少なくとも3つのラップが保存された場合に表示されます。最後のラップがベストラップにはなりません。

- スプリットタイム
- ラップタイム
- 平均心拍数とそのラップの終了時点の心拍数を交互に表示
- ラップナンバー

- 時刻モードに戻るには、**Stop** ボタンを長く押します。

4. 合計値（Totals）

合計値には、トレーニングセッション中に記録されたさまざまな情報の累積値が含まれます。この合計値ファイルをトレーニングデータの毎週／毎月のカウンターとして利用してください。各値は毎回の運動の記録が終了した時点で自動的に更新されます。この機能は最後にリセットされてからの累積的な記録の推移をとらえてくれます。各値をリセットする方法については、28ページをご覧ください。

注：まだ合計値の累計が行われていない場合は、**No Totals**（合計値なし）が表示されます。

4.1 合計値を見る

1. 時刻モードから、**Totals**（合計値）が表示されるまで ▲/▼ ボタンを押します。
2. **赤い**ボタンを押します。**Tot.Time** と合計運動時間が表示されます。
3. 以下の各情報を閲覧するには、▲ または ▼ ボタンを押してください：

合計値	
Tot.Time 10.12.05	累計が開始された日付 *
59:45.55	前回のリセットから始まる合計累積運動時間
BACK START	

* まだ合計値の累計が行われていない場合は、リセットされた日付が表示されます。

合計値	
Tot.Cal 10.12.05 1783 4 Kcal BACK START	累計が開始された日付 * 前回のリセットから始まる合計累積消費カロリー（Cal）
Tot.Count 10.12.05 57 BACK START	累計が開始された日付 * 前回のリセットから始まる合計累積運動回数
ResetAll? BACK START	すべての合計値をリセットします。 詳しくは 28 ページをご覧ください。

* まだ合計値の累計が行われていない場合は、リセットされた日付が表示されます。

- 合計値のメニューを終了するには、**Stop** ボタンを押します。
- 時刻モードに戻るには、**Stop** ボタンを長く押します。

注：合計値のメモリーがいっぱいになると、累積値は再びゼロから始まります。

4.2 合計値をリセットする

各合計値をシーズンに一度リセットすることで、それらを運動データのシーズンごと（または毎週／毎月）のカウンターとして利用しましょう。いったんリセットすると、そのデータは復元できません。ひとつの値だけをリセットすることも、すべての値を一度にリセット（ResetAll?）することもできます。前のページの表示のいずれか（Tot.Time、Tot.Cal、Tot.Count、またはResetAll?）からスタートします。

1. **赤い**ボタンを押して、その値のリセットを開始します。**Reset?**（リセットしますか？）が表示されます。
2. **赤い**ボタンを押します。**Are You Sure?**（よろしいですか？）が表示されます。
3. リセットしてもよい場合は、**赤い**ボタンを押してください。

あるいは、そのリセットを中止したい場合は、**Stop** ボタンを押してください。

- 時刻モードに戻るには、**Stop** ボタンを長く押します。

5. 設定（Settings）

赤いボタンを押す

設定メニューでは、各種の設定を確認したり、変更したりすることができます。

値を設定するには：

- ▲/▼ ボタンで選択または調整します。
- 値を調整しているとき、▲/▼ ボタンを長く押すと、数字のスクロールが速くなります。
- 選択を確定したり、そのメニューのさらに下の階層へ進むには、**赤い**ボタンを押します。
- 選択をキャンセルしたり、ひとつ前のモードまたはメニューに戻るには、**Stop** ボタンを押します。

5.1 タイマーの設定

インターバルトレーニングは、ランニングの能力を向上させるために重要なプログラムのひとつです。このランニングコンピュータは交互に使える 2 つのタイマーを備え、ひとつのタイマーの繰り返しだけでなく、交互に使用する 2 つの異なるタイムインターバルを設定することもできます。

ヒント：タイマー1を4分間のスプリント／ランに設定し、タイマー2を2分間のリカバリーに設定するといった使い方が可能です。
設定を終えると、記録モードでストップウォッチが作動し始めた時点で、タイマー1が動き始めます。タイマー1の設定時間が経過すると、アラームが1回鳴り、タイマー2が自動的にスタートします。そしてタイマー2が終わるとアラームが2回鳴り、再びタイマー1が自動的に動き出すというパターンを繰り返します。

1. 時刻モードから ▼ ボタンを押します。**Settings**（設定）が表示されます。
2. **赤い**ボタンを押します。**Timer SET**（タイマー設定）が表示されます。
3. **赤い**ボタンを押して、以下の各ステップに従ってください。

表示内容：	▲または▼を押して設定	赤いボタンを押して確定
4.**Timer 1** **On/OFF**	▲ / ▼ • タイマー 1 をオンまたはオフにします。	**赤い**ボタン
5.**Minutes**	▲ / ▼ • 「分」を合わせてください（0 ～ 99 分)。	**赤い**ボタン
6.**Seconds**	▲ / ▼ • 「秒」を合わせてください（0 ～ 59 秒)。	**赤い**ボタン

- タイマー 2 を設定する場合は、ステップ 4 以下を繰り返します。
- 時刻モードに戻るには、**Stop** ボタンを長く押します。

5.2 上限／下限値の設定（心拍数ターゲットゾーンの設定）

OwnZone

このランニングコンピュータは、その人の有酸素（循環器系）運動心拍数ゾーンを自動的に判定することができます。これはOwnZone（オウンゾーン）（OZ）と呼ばれています。OwnZone を利用すれば、つねに安全な範囲内で運動を行えます。

ターゲットゾーンのマニュアル設定

心拍数の上限値と下限値をマニュアル設定して、心拍数ターゲットゾーンを作成することができます。この機能は目標に応じて特定の強度レベルを維持したい場合に使用します。

ターゲットゾーン上限／下限値の無効化

ターゲットゾーン上限／下限値が作動しないように設定することもできます。

1. 時刻モードから、▼ ボタンを押します。**Settings**（設定）が表示されます。
2. **赤い**ボタンを押します。**Timer SET**（タイマー設定）が表示されます。
3. **Limits SET**（上限／下限値の設定）が表示されるまで ▲ ボタンを押します。
4. **赤い**ボタンを押します。**OwnZone**（オウンゾーン）、**Manual**（マニュアル）、または **Off**（オフ）が点滅を始めます。
5. ▲/▼ ボタンを押して、OwnZone、Manual、または Off のいずれかを選択します。
   OwnZone の設定については 32 ページを、Manual の設定については 36 ページ、Off の設定については 39 ページをご覧ください。

5.2.1 OwnZoneによる上限／下限値

OwnZone（OZ）機能は、基本的にはその人の心拍数変動に基づいて、パーソナルなトレーニングゾーンを判定します。一般にほとんどの成人では、OwnZone は最大心拍数（HR_{max}）の 65 ～ 85%に相当します。OwnZone はその人の身体的なコンディションや精神状態によって、毎日変化します（たとえば、前回のトレーニングから完全に回復していない場合や、ストレスを感じている場合など)。

OwnZone による上限／下限値は、ウォーキングやジョギング、あるいはその他のスポーツによる 1 ～ 5 分間のウォームアップ中に判定することができます。心拍数変動に基づく判定ができなかった場合は、以前に判定された OwnZone、または年齢から推定される上限／下限値（HR_{max} の 65 ～ 85%）が採用されます。

（31 ページのステップ 1 ～ 4 をご覧ください。）

表示内容：	▲または▼を押して設定	赤いボタンを押して確定
5. **OwnZone/Manual/Off LIM**	▲ / ▼ • OwnZone による上限／下限値を選択してください。	**赤い**ボタン
6. **HR/HR %**	▲ / ▼ • 心拍数の表示形式を選択してください（毎分の心拍数または最大心拍数に対するパーセンテージ）	**赤い**ボタン

• 時刻モードに戻るには、**Stop** ボタンを長く押します。

OwnZoneによる心拍数上限／下限値の判定

OwnZone の判定を始める前に、以下を確認してください：

- ユーザー情報が正しく設定されていること。上限／下限値の設定を確定する前に、リストユニットは未設定の情報（たとえば生年月日など）の入力を求めてきます。
- OwnZone による上限／下限値が有効に設定されていること。この機能がオンになっていれば、運動セッションの記録を始めるたびに、リストユニットは自動的に OwnZone の判定を行います。

次のような場合には必ず OwnZone を判定し直してください：

- 運動の環境や運動の仕方が変わったとき。
- 運動を始める時点で、体の生理的な状態がいつもと違う感じがするとき。たとえば、ストレスを感じている、気分が良くない、など。

まずゆっくりと軽い運動、つまり心拍数が 100bpm ／ 50% HR_{max}（最大心拍数の 50%）以下の運動によるウォームアップから始めてください。そこから徐々に運動の強度を強めて、心拍数を上げていきます。

1. 16 ページの「運動を記録する」の解説に従って、運動を始めます。
2. OwnZone の判定が始まり、ディスプレイの上の行に OwnZone OZ▶____ が表示されます。

あるいは、OwnZone の判定をスキップして、以前に判定した OwnZone を使う場合は、ここで**赤い**ボタンを押してください。

OwnZone の判定には 5 つの段階があります。

OZ▶____ ゆっくりとしたペースで 1 分間のウォーキング。この最初の段階では心拍数を 100bpm ／ 50% HR_{max} 以下に保ってください。各段階を終えるたびに 1 回の信号音が鳴り（サウンド設定がオンになっている場合）、ディスプレイの照明が自動的に点灯して（それ以前にバックライトをオンにしていた場合）、その段階の終了を知らせます。

OZ▶▶___ 中程度のペースで 1 分間のウォーキング。心拍数を徐々に 10 ～ 20bpm ／ 5% HR_{max} ほど上げていきます。

OZ▶▶▶__ 速いペースで 1 分間のウォーキング。心拍数を徐々に 10 ～ 20bpm ／ 5% HR_{max} ほど上げていきます。

OZ▶▶▶▶_ ゆっくりとしたペースで 1 分間のジョギング。心拍数を徐々に 10 ～ 20bpm ／ 5% HR_{max} ほど上げていきます。

OZ▶▶▶▶▶ 速いペースで 1 分間のジョギングまたはランニング。

3. 5 つの段階のどこかの時点で、2 回の信号音が鳴ります。これで OwnZone が判定されました。ここからは予定の運動セッションを始めることができます。
   OwnZone の判定方法（次のページの表をご覧ください）と、OwnZone 心拍数上限／下限値が表示されます。上限／下限値は、設定に応じて 1 分間の心拍数（bpm）または最大心拍数に対するパーセンテージ（% HR）で表示されます。

表示内容：	OwnZoneの判定方法	その方法を用いた理由
OwnZone	心拍数変動	
これによる判定ができない場合は		
OZ latest	心拍数変動に基づく前回のOwnZone	• 心拍数変動の減少が遅すぎるか、あるいは早すぎる。 または、 • 心拍数が OwnZone 判定の安全な上限値を超えた。
これによる判定ができない場合は		
AgeBased	年齢から推定される心拍数ゾーン（HR_{max} の 65 ～ 85%）	• 心拍数変動に基づく OwnZone 判定が正常に終了せず、以前に判定された OwnZone 判定も存在しない。

注：OwnZoneは健康な人々を対象にして開発されています。たとえば、高血圧、不整脈、および投薬を受けている場合など、身体的なコンディションによっては、心拍数変動に基づくOwnZoneが判定できないことがあります。

OwnZone の判定が終わった後は、そのまま運動を続けることができます。できるだけ与えられた心拍数ゾーンの中で運動を行い、運動の効果を最大限に高めましょう。

5.2.2 上限／下限値のマニュアル設定

基本設定で生年月日を入力していないと、リストユニットは上限／下限値の設定を確定する前に、未設定の情報の入力を求めてきます。リストユニットは以前に定義された心拍数上限／下限値を表示します。

あるいは、以前にマニュアル設定で上限／下限値を定義していない場合は、年齢から推定される上限／下限値が表示されます。

（31 ページのステップ 1 ～ 4 をご覧ください。）

表示内容：	▲または▼を押して設定	赤いボタンを押して確定
5. **OwnZone/Manual/Off LIM**	▲ / ▼ • Manual を選択してください。	**赤い**ボタン
6. **HR/HR %**	▲ / ▼ • 心拍数の表示形式を選択してください（毎分の心拍数または最大心拍数に対するパーセンテージ）	**赤い**ボタン
7. **HighLimit**	▲ / ▼ • 上限値を設定してください。	**赤い**ボタン
8. **LowLimit**	▲ / ▼ • 下限値を設定してください。	**赤い**ボタン

- 時刻モードに戻るには、**Stop** ボタンを長く押します。

OwnZone を使って心拍数ターゲットゾーンを決める代わりに、年齢公式から心拍数ターゲットゾーンを定義することもできます。

心拍数ターゲットゾーンとは、その人の最大心拍数（HR_{max}）に対するパーセンテージまたは 1 分間の拍動数（bpm）で示される心拍数の上限値と下限値の間の範囲を意味します。HR_{max} は、最高強度の運動をしているときの 1 分間の心拍数の最大値です。リストユニットは年齢に基づいて HR_{max} を計算します：最大心拍数＝ 220 －年齢。より正確な HR_{max} の値を得るには、医師または運動生理学者に依頼して運動負荷テストを受けてください。

心拍数ターゲットゾーンの利用法

運動をするときの心拍数ゾーンが異なると、運動能力や健康増進への効果も異なります。その人に適した心拍数ゾーンは、それぞれの目標や基本的な身体的条件によって変わってきます。

次の表は、年齢から推定される心拍数ターゲットゾーンを 5 歳ごとに bpm 単位で示したものです。ご自分の HR_{max} と各ターゲットの数値を計算して記入し、あなたのトレーニングに適した心拍数ターゲットゾーンを選んでください。

年齢	HR_{max}	HR_{max}の 50〜60%	HR_{max}の 60〜70%	HR_{max}の 70〜80%	HR_{max}の 80〜90%	HR_{max}の 90〜100%
20	200	100～120	120～140	140～160	160～180	180～200
25	195	98～117	117～137	137～156	156～176	176～195
30	190	95～114	114～133	133～152	152～171	171～190
35	185	93～111	111～130	130～148	148～167	167～185
40	180	90～108	108～126	126～144	144～162	162～180
45	175	88～105	105～123	123～140	140～158	158～175
50	170	85～102	102～119	119～136	136～153	153～170
55	165	83～99	99～116	116～132	132～149	149～165
60	160	80～96	96～112	112～128	128～144	144～160
65	155	78～93	93～109	109～124	124～140	140～155

5.2.3　ターゲットゾーン上限／下限値を無効にする

心拍数ターゲットゾーンの上限／下限値を無効にすると、運動中に上限／下限値は使用されず、ファイルでも上限／下限値は計算されません。

（31 ページのステップ 1 ～ 4 をご覧ください。）

表示内容：	▲または▼を押して設定	赤いボタンを押して確定
5. **OwnZone/Manual/Off LIM**	▲ / ▼ • Off を選択してください。	**赤い**ボタン

- 時刻モードに戻るには、**Stop** ボタンを長く押します。

5.3 時計の設定

5.3.1　アラーム •|||

1. 時刻モードから、▼ ボタンを押します。**Settings**（設定）が表示されます。
2. **赤い**ボタンを押します。**Timer SET**（タイマー設定）が表示されます。
3. **Watch SET**（時計の設定）が表示されるまで ▲/▼ ボタンを押します。
4. **赤い**ボタンを押して、次の各ステップに従ってください：

あるいは、時刻モードから **Stop** ボタンを長く押すことで、アラームの設定にすばやくアクセスすることもできます。

表示内容：	▲または▼を押して設定	赤いボタンを押して確定
5. **Alarm** **Once/Mon-Fri/Daily/Off**	▲ / ▼ • アラームモードを選択してください。	**赤い**ボタン （24 時間表示の場合はステップ 6 をスキップします。）
6. **AM/PM**（12 時間表示の場合）	▲ / ▼ • AM または PM を選択してください。	**赤い**ボタン
7. **Hours**	▲ / ▼ •「時」を合わせてください。	**赤い**ボタン
8. **Minutes**	▲ / ▼ •「分」を合わせて」ください。	**赤い**ボタン

• 時刻モードに戻るには、**Stop** ボタンを長く押します。

アラーム

アラーム機能はすべてのモードで作動します。アラームが鳴るときには、**Alarm!**（アラーム！）が表示され、同時にバックライトが点滅します。**Stop** ボタンを押してアラームをキャンセルしない場合、アラームは 1 分間鳴り続けます。さらに 10 分後にアラームを鳴らしたい場合は、▲/▼ ボタンか**赤い**ボタンを押します。ディスプレイには **Snooze**（スヌーズ）が表示され、10 分後には再びアラームが鳴ります。スヌーズとアラームをキャンセルするには、スヌーズモードで **Stop** ボタンを押してください。

注：ディスプレイに電池残量低下のマーク ▭ が表示されているときは、アラームを作動させることができません。ただし、そのマークが表示される前に設定された時計のアラームは、一度だけ作動します。

5.3.2 時刻の設定

1. 時刻モードから、▼ ボタンを押します。**Settings**（設定）が表示されます。
2. **赤い**ボタンを押します。**Timer SET**（タイマー設定）が表示されます。
3. **Watch SET**（時計の設定）が表示されるまで ▲/▼ ボタンを押します。
4. **TIME**（時刻）が表示されるまで**赤い**ボタンを押して、次の各ステップに従ってください：

表示内容：	▲または▼を押して設定	赤いボタンを押して確定
5. **Time** **12h/24h**	▲ / ▼ • 12 時間表示または 24 時間表示を選択してください。	**赤い**ボタン （24 時間表示の場合はステップ 6 をスキップします。）
6. **AM/PM**（12 時間表示の場合）	▲ / ▼ • AM または PM を選択してください。	**赤い**ボタン
7. **Hours**	▲ / ▼ •「時」を合わせてください。	**赤い**ボタン
8. **Minutes**	▲ / ▼ •「分」を合わせてください。	**赤い**ボタン

- 時刻モードに戻るには、**Stop** ボタンを長く押します。

5.3.3　日付の設定

1. 時刻モードから、▼ ボタンを押します。**Settings**（設定）が表示されます。
2. **赤い**ボタンを押します。**Timer SET**（タイマー設定）が表示されます。
3. **Watch SET**（時計の設定）が表示されるまで ▲/▼ ボタンを押します。
4. **Date**（日付）が表示されるまで**赤い**ボタンを押して、次の各ステップに従ってください：

注：日付の設定の順序は、選択された時刻表示形式によって変わります（24時間表示：日 - 月 - 年／12時間表示：月 - 日 - 年）。

表示内容：	▲または▼を押して設定	赤いボタンを押して確定
5.**Day/Month**	▲ / ▼ • 日（24 時間表示の場合）または月（12 時間表示の場合）を合わせてください。	**赤い**ボタン
6.**Month/Day**	▲ / ▼ • 月（24 時間表示の場合）または日（12 時間表示の場合）を合わせてください。	**赤い**ボタン
7.**Year**	▲ / ▼ • 年を合わせてください。	**赤い**ボタン

- 時刻モードに戻るには、**Stop** ボタンを長く押します。

5.4 ユーザー情報の設定

正確なユーザー情報を入力することで、消費カロリーカウンターは最も高い精度で機能するようになります。

1. 時刻モードから、▼ ボタンを押します。**Settings**（設定）が表示されます。
2. **Timer SET**（タイマー設定）が表示されるまで**赤い**ボタンを押します。
3. **User SET**（ユーザー情報の設定）が表示されるまで ▲/▼ ボタンを押します。
4. **赤い**ボタンを押してユーザー情報設定を指定し、次の各ステップに従ってください：

表示内容：	▲または▼を押して設定	赤いボタンを押して確定
5. **Weight** **kg/lbs**	▲ / ▼ • 体重の値に合わせてください。	**赤い**ボタン
Note: • 体重と身長は、単位の設定で選択された単位で表示されます。誤った単位を選択してしまった場合は、体重と身長の設定画面から**Light**ボタンを長く押して、設定された単位を変更してください。 • 設定を変えるには、**Stop**ボタンを押してステップ4に戻ってください。		
6. **Height** • **cm/ft** • **inch**（単位 2 の場合）	▲ / ▼ • 身長の値に合わせてください。 ▲ / ▼	**赤い**ボタン **赤い**ボタン

表示内容：	▲または▼を押して設定	赤いボタンを押して確定
7. Birthday • Day/Month	▲ / ▼ • 日（24 時間表示の場合）または月（12 時間表示の場合）を合わせてください。	赤いボタン
• Month/Day	▲ / ▼ • 月（24 時間表示の場合）または日（12 時間表示の場合）を合わせてください。	赤いボタン
• Year	▲ / ▼ • 年を合わせてください。	赤いボタン
8. Sex MALE/FEMALE	▲ / ▼ • 性別を選択してください。	赤いボタン

表示内容：	▲または▼を押して設定	赤いボタンを押して確定
9.HR Max	▲ / ▼ • この値は、**専門施設で測定された現在の最大心拍数の値**がわかっている場合に調整してください。この値を最初に設定するときは、デフォルト設定として年齢から推定される最大心拍数（220 −年齢）が表示されます。	**赤い**ボタン
10. HR Sit	▲ / ▼ • 静かに座っているときの心拍数に合わせてください。	**赤い**ボタン

• 時刻モードに戻るには、**Stop** ボタンを長く押します。

最大心拍数（HR_{max}）

HR_{max} はエネルギー消費の推定に用いられます。HR_{max} は身体的に最大限の力を発揮しているときの 1 分間の心拍数（bpm）の最大値です。また、HR_{max} は運動の強度の判定にも役立ちます。その人の HR_{max} を最も正確に測定できる方法は、専門施設で行われる最大運動負荷テストです。

静座時心拍数（HR_{sit}）

HR_{sit} はエネルギー消費の推定に用いられます。HR_{sit} を簡単に測定するには、静かに座った状態でトランスミッターを装着し、身体的な活動を何もしないでください。開始から 2 ～ 3 分後に時刻モードから**赤い**ボタンを押して、心拍数を確認します。これが HR_{sit} の値です。

より正確な HR_{sit} を知るには、同じ手順を数回繰り返して、その平均値を計算します。

5.5 一般設定

一般設定モードでは、次の設定の確認と変更を行うことができます：

- サウンドのオン／オフ
- 表示単位（kg/cm または lb/ft）

5.5.1 サウンドの設定

サウンドの設定には、ボタンの操作音とストップウォッチの信号音が含まれます。
サウンドの設定は時計のアラームには影響を及ぼしません。

1. 時刻モードから、▼ ボタンを押します。**Settings**（設定）が表示されます。
2. **Timer SET**（タイマー設定）が表示されるまで**赤い**ボタンを押します。
3. **General SET**（一般設定）が表示されるまで ▲/▼ ボタンを押します。
4. **赤い**ボタンを押して、次の各ステップに従ってください：

表示内容：	▲または▼を押して設定	赤いボタンを押して確定
5. **Sound On/OFF**	▲ / ▼ • サウンドのオン／オフを選択してください。	**赤い**ボタン

- 時刻モードに戻るには、**Stop** ボタンを長く押します。

注：電池残量低下のマーク ▭ が表示されているとき、リストユニットのサウンドとバックライトの機能はオフになります。ただし、そのマークが表示される前に設定された時計のアラームは、マークが表示された後、一度だけ作動します。

5.5.2　単位の設定

1. 時刻モードから、▼ ボタンを押します。**Settings**（設定）が表示されます。
2. **Timer SET**（タイマー設定）が表示されるまで**赤い**ボタンを押します。
3. **General SET**（一般設定）が表示されるまで ▲/▼ ボタンを押します。
4. **赤い**ボタンを 2 回押して、次の各ステップに従ってください：

表示内容：	▲または▼を押して設定	赤いボタンを押して確定
5.**Unit kg/cm/Unit lb/ft** 1　/　2	▲ / ▼ • 単位を選択してください。	**赤い**ボタン

注：ここでの単位の設定は、ユーザー情報の単位と時計の設定にも反映されます。

6. お手入れとアフターサービス

一般の電子機器と同様に、ポラールランニングコンピュータはていねいに取り扱う必要があります。保証を受けるための義務を守って本製品を長い間ご利用いただくために、次のような点にご注意ください。

取扱方法

Polar トレーニングコンピューターは精密機器の為、丁寧にご使用ください。 以下の手順で取り扱うことにより、長期間に及んで本製品をご使用いただけます。

使用後、ストラップからトランスミッターを外し、水道水ですすぎます。やわらかいタオルでコネクターを乾かします。 アルコールまたは研磨剤（鉄たわしまたは化学洗剤）を使用しないでください。

ストラップはご使用ごとに 40ºC/104ºF 以下の水道水で洗ってください。（洗う目安：5 回の使用に 1 度）その際、ボタン部分も必ず洗い清潔に保つことでトランスミッターを長持ちさせることができ、正確な測定にもつながります。乾燥した状態で乾燥機にかけたり、アイロン、ドライクリーニングや塩素系洗剤を使用しないでください。また塩素系洗剤や柔和剤を使用しないでください。トランスミッターのコネクターを洗濯機または乾燥機に絶対に入れないでください。

ストラップとトランスミッターのコネクターは乾燥させ、別々に保管します。 ストラップを長期保管する場合や高塩素のプールで使用した後は、ストラップを必ず洗ってください。

トレーニングコンピュータ、トランスミッターおよびセンサーは涼しく、乾燥した場所に保管します。 湿気の多い場所で保管しないでください。また通気性のない素材（プラスチックバックまたはスポーツバック）や濡れたタオルのように通電性の高いものと一緒にしないでください。 長時間、直射日光に当てないでください。

アフターサービス

2 年間の保証期間中、Polar サービスセンターでのみ製品をサービスに出してください。 Polar Electro の認証を受けたサービスセンター以外にサービスに出し、故障 / 破損した場合は、保証しかねます。詳細につきましては、「ポラール国際保証」をご参照ください。

トレーニングコンピューターの電池交換

Polar サービスセンターで電池を交換することをお勧めします。封がしてあるバッテリーカバーはむやみに開けないでください。
Polar に電池交換を依頼する場合は、Polar サービスセンターまでお問い合わせください。
バックライトを過度に使用すると電池の消費が早くなります。寒い場所では、低電池残量記号が表示される場合がありますが、暖かくなると消えることがあります。電池の最大寿命をいかすため、バッテリーカバーは電池交換の際のみお開けください。電池を交換する際は、シールリングが破損していないことを確認します。破損した場合は、新しいリングと交換します。バッテリーキット（シールリング入り）は Polar の小売店および Polar サービスセンターで購入いただけます。アメリカ合衆国およびカナダでは Polar サービスセンターでのみバッテリーキットを販売しています。

トランスミッターの電池交換

トランスミッターの電池を交換するにはコインと電池 (CR 2025) をご用意ください。

1. コインを使ってバッテリーカバーを開き、少し押しながら反時計方向へ回します。
2. バッテリーカバーを外します。 電池はカバーに付いているため、注意してカバーを取り外してください。電池を外し、新しい電池と交換します。 カバーの溝を傷つけないように注意します。
3. カバーにプラス極 (+) が来るようにします。
4. バッテリーカバーにはシールリングがついています。 シールリングが破損している場合は、新しいものと交換してください。バッテリーカバーを閉じる前に、シールリングが破損していないこと、また溝にしっかりと配置されていることを確認します。
5. バッテリーカバーを閉じ、時計方向へ回し閉めます。カバーがしっかりと閉じたことを確認します。

電池は子どもの手の届かないところに保管してください。誤って電池を飲み込んでしまった場合は、ただちに医者に連絡してください。
電池は居住地域の法律に則り廃棄してください。

7. よくある質問

こんな場合はどうすれば…？

…メニューの中のどこにいるのかわからなくなったときは？

時刻が表示されるまで、Stop ボタンを長く押してください。

…どのボタンを押しても反応しないときは？

側面の４つのボタンをすべて同時に２秒間押して、リストユニットをリセットしてください。リセットの後は「基本設定」で時刻と日付を設定し直します。その他の設定は保存されています。

…心拍数が不安定になったり、極端に高い値を示すときは？

心拍数を確認する際、数値の表示が一定にならず、極端に高い数値や低い数値を示す場合は WearLink+ ストラップの電極が弱くなっていることが考えられます。そのため、このような状況がございましたら新しいストラップへの交換をお勧めいたします。

また、強い電磁信号や静電気によって、異常な値が表示されることがあります。高圧線、信号機、電車やトロリーバスの高架線、自動車のエンジン、バイクコンピュータ（電子回路を使った自転車用メーター）、一部のモーター駆動式エクササイズ機器（フィットネステスターなど）、携帯電話など、障害の発生源と考えられるものから離れてください。静電気の発生を軽減させるため、特に乾燥時のトレーニングの際は静電気が発生しにくい衣類を着用してください。

移動しても状態が変わらず、心拍数の表示が不安定な場合は、ペースを落として自分の手で心臓の鼓動を確かめてみます。ディスプレイの異常に高い値が鼓動に対応しているように感じる場合は、不整脈の症状が出ている可能性があります。多くの場合、不整脈は重大な問題ではありませんが、やはり医師の診察を受けてください。

…ハートマークが不規則に点滅するときは？

- リストユニットがトランスミッターから 1m/3ft 以上離れていないことを確認してください。
- 運動中にストラップが緩んでいないか確認してください。
- トランスミッターの電極部が濡れていることを確認してください。
- 1m/3ft 以内の場所で別のトランスミッターが使われていないか確認してください。
- 不整脈によって不規則な測定値が表示されることがあります。その場合は医師に相談してください。

…心拍数が表示されない（表示が「--」）ときは？

- トランスミッターの電極部が濡れているか、解説のとおりにトランスミッターを装着しているかを確認してください。
- トランスミッターが清潔な状態に保たれているか確認してください。
- 近くに高圧線、テレビ、携帯電話、その他の電磁干渉の発生源がないことを確認してください。また、運動の記録を始めるときに、近く（1m/3ft 以内）に別の心拍計を使っている人がいないことを確かめてください。
- 不整脈によって不規則な測定値が表示されたり、心臓疾患によって ECG 波形が変わる可能性があります。その場合は医師に相談してください。

…別の人が使っているランニングコンピュータまたは心拍計によって干渉が生じているときは？

その人から離れて、普通に運動を続けてください。

あるいは、

1. トランスミッターを胸から外して 30 秒間待ちます。他のデバイスを使っている人からは離れていてください。
2. 再びトランスミッターを装着し、リストユニットを持ち上げてトランスミッターの Polar のロゴに近づけます。リストユニットは再び心拍信号の検出を開始します。そのまま普通に運動を続けてください。

…電池残量低下のマーク ▭ が表示されたときは？

一般に電池が消耗してきたときには、まず電池残量低下インジケーター ▭ が表示されます。詳しくは 50 ページをご覧ください。

注：周囲の温度が低いと、一時的に電池残量低下インジケーター ▭ が表示されることがありますが、適正な温度に戻った時点で表示は消えます。

…ディスプレイに何も表示されていないときは？

ランニングコンピュータは、工場から出荷されるときにバッテリーセーブモードにされています。ユニットを起動するには、いずれかのボタンを押してください。Basic Settings（基本設定）が始まります。詳しくは 10 ページをご覧ください。これに当てはまらない場合は、電池が完全に消耗している可能性があります（詳しくは次の質問をご覧ください）。

…リストユニットの電池を交換する必要があるときは？

すべてのサービスは正規のポラールサービスセンターで実施されることをお勧めします。保証が有効な状態を維持し、認定されていない代理店によって行われる不適切な修理の影響を受けないようにするために、特にこれを守っていただく必要があります。ポラールサービスセンターでは、電池を交換した後にリストユニットの防水性能のテストを行い、さらにランニングコンピュータセット全体の完全な定期点検を行っています。

8. 仕様

ポラールランニングコンピュータは、運動の成果を示す数値を表示し、トレーニングの目標達成に役立ちます。また生理学的負担や運動の強度も表示しますが、他の目的での使用を意図ならびに示唆するものではありません。

ポラール製品の防水性は、国際規格 ISO2281 に準拠して試験されています。製品は、その防水性能により 3 種類のカテゴリーに分類されます。以下の表から、ご使用のポラール製品の防水カテゴリーを特定してください。これらの定義は、必ずしも他メーカーの製品には適用できませんので注意してください。

ケース裏面の表示	飛まつ、汗、雨滴など	入浴および水泳	シュノーケルによるスキンダイビング（エアタンクなし）	スキューバダイビング（エアタンクあり）	防水特性
防水	○				飛まつ、雨滴など
30m/50m 防水	○	○			入浴および水泳
100m 防水	○	○	○		水中で頻繁に使用、ただしスキューバダイビングには不適

リストユニット

電池の寿命：	通常の使用で平均 2 年 （1 日 1 時間、週 7 日使用した場合）
電池の種類：	CR 2032
作動温度：	-10 ～ +50℃／ 14 ～ 122°F
リストストラップの材質	ポリウレタン
バックカバーとリスト ストラップのバックルの材質：	『直接的に長時間皮膚に接触することを意図した製品からのニッケルの放出に関する EU 指令 94/27/EU およびその修正 1999/C 205/05』に適合したステンレス鋼
防水性：	50m 防水

時計

精度：	±0.5 秒／日以内 （25℃／ 77°F のとき）

トランスミッター

電池の寿命：	平均実使用時間 700 時間
電池の種類：	CR2025
作動温度：	-10 ～ +50℃／ 14 ～ 122°F
コネクターの材質：	ポリアミド
ストラップの材質：	35% ポリエステル、35% ポリアミド、30% ポリウレタン

心拍計

精度：	±1%または 1bpm のいずれか大きい方 （定常状態を測定しているとき）
心拍数測定の範囲：	15 ～ 240

ファイル

運動ファイルの数：	1
ファイルに記録される 最長時間：	99 時間 59 分 59 秒

合計値

合計運動時間の最大値：	9999 時間
合計消費カロリーの最大値：	999999
合計運動回数の最大値：	999999

9. ポラール国際保証

1. 本製品が万一故障した場合は、ご購入日から満2年間無料修理を致します。
2. 本保証内容にもとづく修理をご要望の際は、当社ポラールサービスセンターに保証書を提示しお申し出ください。尚、お買上げ店または当社ポラールサービスセンターにご送付いただく際の諸費用は、お客様にてご負担願います。またお買上げ店と当社間の運賃諸掛りにつきましても、一部ご負担いただく場合があります。
3. 次の場合は、保証期間内でも保証の対象とはならず、有料修理となります。
   ①使用上の誤り（使用説明書以外の誤操作等）により生じた故障。
   ②当社ポラールサービスセンター以外で行われた修理、改造、分解掃除等による故障。
   ③落下、衝撃等が原因で発生した故障。
   ④火災、天災、地変等による故障。
   ⑤保管上の不備（高温多湿の場所、ナフタリンや樟脳の入った場所での保管、電池の漏液等）や手入れの不備による故障。
   ⑥保証書の添付のない場合
   ⑦販売店名、ご購入年月日の記入なき場合、または記載事項を訂正された場合。
4. 保証の対象となる部分は本体のみで、付属品類（ストラップベルト、ホルダー等）及び、製品に付帯している消耗品類（電池類等）は、保証の対象とはなりません。
5. 本製品の故障に起因する付随的損害については補償致しかねます。
6. 本製品にご購入時に入っている電池は動作確認用のモニター電池ですから記載された電池寿命に満たないうちに切れることがあります。尚、モニター用電池は本体価格に含まれるものではありません。

※ご注意
1. 本保証書は、以上の保証規定により無料修理をお約束するためのもので、これによりお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
2. 本保証書の表示について、ご不明の点は当社製品に関するご相談窓口にお問い合わせください。
3. 本保証書は紛失されても再発行はいたしませんので、大切に保管してください。

CE 本製品はDirective 93/42/EECに準拠しています。本製品に関連するDeclaration of Conformityはwww.support.polarでご確認ください。

ポラールエレクトロOyは、ISO 9001:2008認証企業です。

10. 免責条項

- 本使用説明書の内容は情報の提供のみを目的としています。ここで記述されている製品は、製造者の継続的な開発プログラムにより予告なく変更されることがあります。
- ポラールエレクトロ社／ポラールエレクトロ Oy 社は、本使用説明書またはここで記述されている製品に関して、いかなる法的表明や保証もいたしません。
- ポラールエレクトロ社／ポラールエレクトロ Oy 社は、本使用説明書の利用またはここで記述されている製品によって発生、またはそれらに関連した直接的、間接的、付随的、結果的または特殊な損傷、損失、費用、失費について、一切の法的責任を負いません。

この製品は以下の特許のひとつまたは複数によって保護されています：WO96/20640、US6104947、US6361502、US6418394、US6537227、US6714812、FI88972、FR92.09150、GB2258587、HK306/1996、SG9592117-7、US5486818、FI88223、DE4215549、FR92.06120、GB2257523、HK113/1996、SG9591671-4、US5491474、FI96380、US5611346、EP665947、DE69414362、FI4150、DE20008882.3、FR0006504、US6477397、FI4069、DE29910633、GB2339833、US6272365、その他特許出願中。

製造元：
ポラールエレクトロ Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

11. インデックス

製品相談はこちら！
（操作方法・故障相談・購入相談など）

【お客様相談センター】
E-mail：support.jp@polar.fi

ソフトウエアのお問い合わせにはメール相談をご利用ください。

※ 土日祝日にいただいたメールは、平日の返信とさせて頂きます。
予めご了承くださいますようお願い申し上げます。

0570-01-0111

受付時間：月曜日～金曜日（祝日を除く）
10：30～15：00、16：00～19：00

お電話の際、前もって次のような情報を確認していただきますと迅速に対応しやすくなりますので、ご理解ご協力お願いします。
（お使いの製品をお手元にご用意頂くとご説明がスムーズです）

- お使いの機種名
- データ転送に関するお問合わせの場合は
  Windows、MacOSのバージョン

製品修理はこちら！

尚、修理に関するご質問は、
下記のメール、FAXでお受けしております。

【修理センター】
E-mail：repair.jp@polar.fi
FAX：03-3374-5850

送付時のご注意

1 配送中に壊れないように梱包して下さい。
2 リストレシーバー、トランスミッター、及びその他の付属品を一緒にお送りください。
3 保証期間中の場合、保証書、または購入日を証明する物、（領収書又はそのコピー）を同封してください。
4 氏名、住所、電話番号、日中の連絡可能な電話番号また故障現象を明記した紙を同封してください。
5 送料はお客様ご負担で修理センターへお送り下さい。

修理品送付先：
ポラールサービスセンター
〒151-0072
東京都渋谷区幡ヶ谷１－１－１ 幡ヶ谷プラザビル８F
TEL：03-5308-5741
営業時間： 月曜日～金曜日（祝日を除く）
10：00～13：30、14：30～18：00

17942255.00 JPN A